

Алгоритм надання допомоги дитині, яка потерпає від булінгу

Існує ряд причин, через які жертви булінгу не звертаються по допомогу та прагнуть приховати факт знущань:

- страх реакції кривдника і посилення булінгу;
- бажання приховати факт приниження;
- недовіра дорослим та небажання аби інформація, яку поширюють кривдники, стала відомою іншим;
- страх засудження або покарання за слабкість і неможливість відстояти себе;
- відчуття соціальної ізоляції та непотрібності.

У випадку, коли дитина наважилася відкритися і розповісти про факти булінгу, вчителю варто:

- емоційно підтримати та запевнити дитину, що знущання відбуваються не з її вини;
- продемонструвати готовність допомогти та з'ясувати, яка саме допомога стала б найбільш бажаною і потрібною для дитини зараз;
- обговорити разом, які дії можуть допомогти дитині почуватися впевненіше та безпечніше;
- не намагатися встановити причини знущання у поведінці або діях потерпілої дитини, не аналізувати їх та не давати оцінок;
- не пропонувати відстоювати себе за допомогою фізичної агресії проти кривдника;
- детально вивчити ситуацію, що склалася, та за потреби залучити до процесу шкільного психолога та/або соціального педагога;
- організувати спілкування батьків постраждалого та кривдника із залученням фахівців з боку школи у якості посередників, оскільки їх спілкування в приватному порядку може загострити ситуацію.

Допомога психолога жертві у випадку виявлення насильницьких дій

Робота психолога має проводитися відразу у декількох напрямках:

Індивідуальна робота із жертвою насильства.

Консультування і діагностика дитини/підлітка. За рекомендаціями Зинов'єва та Михайлова, необхідно:

- 1) визначити проблеми за допомогою активного слухання: що відчуває дитина щодо ситуації; чого дитина очікує від фахівця;
- 2) психологу необхідно пояснити дитині, яким очікуванням клієнта він може відповідати. Наприклад, психолог не може сам покарати насильника. Проте потрібно проінформувати дитину та її батьків. Якщо сім'я відмовляється від допомоги, психолог може запропонувати їм обговорити інші варіанти отримання бажаної дитиною допомоги;
- 3) уточнення кроків, які вже були зроблені щодо вирішення проблеми. Необхідно пам'ятати про те, що більше інформації можна отримати, ставлячи запитання відкритого типу;
- 4) пошук нових шляхів вирішення проблеми;

5) домовленість з дитиною про втілення однієї з ідей вирішення проблеми в дію. Важливо, щоб поставлені цілі були реалістичні, і особливо важливо, щоб дитина знала: результати вона обов'язково буде обговорювати з психологом. Якщо щось не виходить, фахівець допомагає дитині шукати інші шляхи виходу із ситуації до тих пір, поки ситуація не вирішиться;

б) завершення зустрічі: фахівець просить дитину підсумувати, що відбувалося під час заняття.

Очевидно, що психотерапевтичний процес необхідно закінчувати, коли мета, поставлена спільно психологом і клієнтом, досягнута. На останній сесії обов'язково обговорюється таке:

- що відбувалося з дитиною в процесі консультування;
- яку мету було поставлено, чи досягнуто її;
- які зміни відчуває дитина, що реально в її житті змінилося (ставлення до себе і відносини з оточуючими);
- як дитина буде вирішувати ситуацію наступного разу, якщо вона виникне;
- які у дитини плани на найближче майбутнє, чим вона збирається займатися, чого хоче досягти.

Дитині необхідно дати зрозуміти, що турбота психолога про неї не закінчується разом із консультуванням, тому фахівець обговорює час і можливість подальших зустрічей, щоб дізнатися про її життя. Крім цього, психолог пропонує дітям завжди говорити про виникнення проблем. Батьки також можуть звернутися за допомогою.

Основні техніки консультування мають бути спрямовані на подолання у дитини почуття власної неповноцінності, почуття провини, а також на формування адекватної самооцінки. Почуття провини призводить до того, що дитина позбавляється певної свободи дій, поведінка стає саморуйнівною особистість залишається в травматичній ситуації насильства. Отже, важливо підвести дитину до розуміння того, що, хоч забути те, що сталося не можна, але жити з цим й надалі можна.

Завдання, які стоять перед психологом:

- сприяти зменшенню у дитини таких почуттів як: сором, провини, безсилля;
- допомогти у зміцненні почуття власної значущості;
- сформувати нові поведінкові звички;
- сприяти диференціюванню взаємодії з оточуючими людьми;
- сприяти розвитку сприйняття дитиною власного "Я", самовизначення;
- просвітницька робота із дітьми/підлітками, які стали жертвами насильницьких дій;
- виховна робота із класом/групою, де сталося насильство;
- індивідуальна робота із сім'єю, в якій живе дитина, яка стала жертвою насильства;
- методична робота із педагогічним колективом, які працюють у навчальному закладі, де відбувались насильницькі дії.

Детально механізм та алгоритм дій вчителя чи працівника закладу освіти визначено в Наказі МОН від 28.12.2019 № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу у закладах освіти».

Важливо організувати системну роботу із протидії та запобігання булінгу, щоб працювати на випередження, попередити нанесення шкоди фізичному чи/та психічному здоров'ю усіх учасників освітнього процесу.